

2025年9月15日 祝日

プログラムタイムスケジュール

9/15 (月) 敬老の日					
	スタジオA	スタジオB	プール	プールフリー	
9:00		9:45~9:55 おはようストレッチ		0	
10:00	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	田中 咲百合(VR)			
10:30		10:15~10:35 ウエストシェイプ 倉島 大成			
11:00		11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	11:00~11:30 水中運動 田中 伸幸		
11:30	11:05~11:35 ピラティス 本多 麻衣子				
12:00	11:50~12:35 ボディバランス45 本多 麻衣子	12:00~12:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	11:45~12:15 初級 服部 隆宏		2 5 4
12:30			12:30~13:15 中級 服部 隆宏		
13:00	12:50~13:35 ボディコンバット45 佐藤 旭	13:00~13:30 腰痛改善エクササイズ 藤本成紀 (VR)			
13:30			13:30~14:15 上級 笠原 武範		
14:00	13:50~14:35 骨盤エクササイズ 山田 悦世	13:45~14:20 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)			
14:30					
15:00		15:00~16:00 キッズバレエ	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児		1 5 2
15:30	15:15~15:45 筋トレ&コンディショニング 佐藤 旭				
16:00	16:00~16:45 ボディパンプ45 倉島 大成	16:00~17:00 キッズバレエ	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童		0
16:30					
17:00	17:00~17:45 ボディアタック45 倉島 大成	17:10~17:55 体幹フローヨガ 北村 雅子(VR)	17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童		
17:30					
18:00					

マシジム有人営業 9:30~18:00 / プールフリー利用 9:30~15:45

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

■スタジオのご利用について

定員人数【スタジオA】29名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名
 ご参加には「マイページ」からのご予約が必要となります。場所を指定してご参加いただくことができます。
 ご予約には店舗備え付けの予約用ipadもご利用いただけます。
 ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、キャンセル待ちのお客様にご参加いただくことができないため、必ずレッスン開始までにキャンセル登録をお願いいたします。